અંક : ૨૮ ઓક્ટોબર ૨૦૨૪

દશનામ

સરક્યુલર



દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૩

●

અંક : ૨૮
વિશેષાંક : ૦૩

●

ઓક્ટોબર ૨૦૨૪

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
મો. 9898 550 833

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોધપુર / સુરત.

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

તંત્રીલેખ...

સંતોષી નર સદા સુખી...

જીવનનું સાચુ સુખ સંતોષમાં છે. જે વ્યક્તિ સંતોષી છે તે સાચો ધનવાન છે. આપણી પાસે કેટલું ધન છે તે અગત્યનું નથી. પરંતુ સંતુષ્ટતા કેટલી છે તેના આધારે સુખી જીવન છે.

* સંતુષ્ટતાનો અર્થ એ નથી કે આપણે પુરુષાર્થ ન કરીએ, ઉન્નતિ નહીં કરીએ કે ધન નહીં કમાઈએ પરંતુ સંતુષ્ટતા અર્થાત્ આપણી પાસે જે છે તેમાં ખુશ છીએ.
* સંતુષ્ઠતાનો મતલબ એ પણ નથી કે તમે નિષ્ફળ જાવ પછી પણ સંતુષ્ટ રહો પરંતુ તેનો અર્થ એ છે કે તમે સફળતા માટે પ્રયત્નો પૂરી સંતુષ્ટિ સાથે કરો. હારને સ્વીકાર કરો. શીખો અને કોશિશ કરતા રહો.
* ભૌતિકવાદે મનુષ્યને મારા-તારાની માયાજાળમાં બાંધી દીધો છે સંતુષ્ઠતા આ જાળાના બંધનો તોડે છે.
* અપૂર્ણ મનુષ્યો અને અધૂરા સાધનોવાળી આ દુનિયામાં રાજાની જેમ જીવન જીવી જવા માટે સંતુષ્ટતાની ધારણા જરૂરી છે.
* મનની સંતુષ્ઠતા માટે હંમેશા સારા કામો કરતા રહીએ કોઈ પ્રશંસા કરે કે ના કરે પરંતુ સત્કર્મો કરતા રહીએ.
* હંમેશા વિચારીએ-ભગવાને મને ઘણું બધું આપ્યું છે જે આપ્યું છે તેના માટે ભગવાનનો દિલથી ધન્યવાદ કરીએ.
* યાદ રાખીએ મારા ભાગ્યથી વધુ કયારેય મળી શકશે નહિ અને મારા ભાગ્યનું કોઈ છીનવી શકશે નહિ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...

દશનામ
સરક્યુલર

"દીપોત્સવી વિશેષાંક / સમાજશ્રેષ્ઠી વિશેષાંક"

ૐ નમો નારાયણ,

દશનામ પરિવારજનો તેમજ વાચક મિત્રો,

આપ સૌને જણાવતા આનંદ થાય છે કે દશનામ ગોસ્વામી સમાજના પ્રસિદ્ધ ઈ-મેગેઝિન **''દશનામ સરક્યુલર''** દ્વારા દશનામ ગોસ્વામી સમાજનું નામ રોશન કરતા વિવિધ ક્ષેત્રના મહાનુભાવો તેમજ નિઃસ્વાર્થ ભાવે સમાજ સેવા કરતા ગુજરાતભરના મહાનુભાવોનો જીવન પરિચય આપતો વિશેષાંક **''સમાજશ્રેષ્ઠી વિશેષાંક-૩''** પ્રકાશિત થઈ ચૂકયો છે. સમાજશ્રેષ્ઠી વિશેષાંકને આપ સૌના તરફથી ખૂબજ આવકાર મળે છે, તે બદલ આપ સૌ વાચક મિત્રો તેમજ જ્ઞાતિજનોનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ. આ અંક વિશે આપના અભિપ્રાય જરૂર મોકલશો.

આપણાં ગોસ્વામી સમાજના **સમાજ સેવકો, કથાકાર, ડૉક્ટર, શિક્ષક, ભજનિક, મહિલા મંડળ, ખેલાડીઓ, સંતો-મહંતો, ચેતન સમાધિઓ, શૂરવીરો, કલાકારો, વગેરે મહાનુભાવોના જીવન પરિચય** સહિતના વિવિધ સાહિત્યિક વિશેષાંકો બનાવવામાં આવી રહ્યા છે. આપ કોઈપણ ક્ષેત્રમાં વૈવિધ્ય સભર કાર્ય કરતા હોવ તો સંપર્ક કરવા વિનંતી.

''દશનામ સરક્યુલર'' ઈ-મેગેઝિનનું કોઈ લવાજમ કે ફી લેવામાં આવતી નથી, તદ્દન નિઃશૂલ્ક ઓનલાઈન પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. આપને નિયમિત અંક મળતો રહે તે માટે આ મેગેઝિનમાં આપેલ લિંક દ્વારા આપ ડાઉનલોડ કરી શકો છો. ધન્યવાદ.

દશનામ ગૌરવ ''સમાજશ્રેષ્ઠી વિશેષાંક-૪'' અને ''દિવાળી વિશેષાંક'' એક સાથે પ્રગટ કરવામાં આવશે. દીપોત્સવી વિશેષાંકમાં ધંધાકીય શુભેચ્છા, વડીલોને શ્રધ્ધાંજલિ, ફેમિલી ફોટાઓ, સંસ્થાકીય, મંડળ કે આશ્રમ દ્વારા શુભેચ્છા સંદેશ મોકલી શકો છો... શુભેચ્છા સંદેશ માટે તંત્રીશ્રી/સહતંત્રીશ્રીનો સંપર્ક કરો.

ૐ નમો નારાયણ.

તંત્રીશ્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
(M.: 98985 50833)

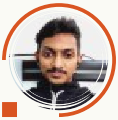
સહતંત્રીશ્રી
રમેશપુરી ઉમેદપુરી ગોસ્વામી "સારથિ"
(M.: 99878 22505)

e-mail : dashnamcircular@gmail.com



યોગ્ય જગ્યાએ પૈસાનું રોકાણ કરી સંતાનો માતા-પિતાને આર્થિક સુરક્ષા આપી શકે છે...

વડીલો માટે ઘણા સિનિયર સિટિઝન સેવિંગ એકાઉન્ટની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે, જેમાં નોર્મલ એકાઉન્ટની સરખામણીમાં વધારે વ્યાજ મળે છે.



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઈ
જામનગર

વર્તમાનમાં સંતાનો પોતાના કામ-કરિયરમાં એટલા બધા વ્યસ્ત થઈ ગયા છે કે તેઓ માતા-પિતાની સમસ્યાઓ અને તકલીફો પર ધ્યાન આપી શકતા નથી. જોકે સંતાનોની ફરજ બને છે કે તેઓ માતા-પિતાની જરૂરીયાતોને સમજે અને તેને પૂરી કરે.

તેમણે બનતા પ્રયત્નો કરવા જોઈએ કે આર્થિક રીતે તેમનું ભવિષ્ય ચિંતા મુકત રહે અને આરામથી જીવન પસાર કરી શકે.

આ માટે સંતાનો કેટલાક પગલા ભરી તેમના ઘડપણને આર્થિક રીતે સુરક્ષિત બનાવી શકે છે.

હેલ્થ ઈન્શ્યોરન્સ કવર :

મેડિકલ ઈમરજન્સી અને મેડિકલ ખર્ચાને ધ્યાનમાં રાખતા વડીલો માટે એક હેલ્થ ઈન્શ્યોરન્સ લેવો જરૂરી છે. જો તમે શહેરમાં વસવાટ કરો છો તો ઓછામાં ઓછા ૫ થી ૭ લાખનું ઈન્શ્યોરન્સ કવર લેવું યોગ્ય રહેશે. તેમાં તમારા માતા-પિતા બંનેનો સમાવેશ થઈ જશે. આ ઉપરાંત ક્રિટિકલ ઈલનેસ પ્રોટેકશન, પ્રી અને પોસ્ટ હોસ્પિટલાઈઝેજશન કવર, ડોમિસાઈલિયરી એકસપેન્સ કવર વગેરે જેવી મહત્ત્વની તબીબી સુવિધાઓનો પણ સમાવેશ કરવો.

ઈમરજન્સી ફંડ :

તાત્કાલિક આવી પડતી સમસ્યાઓ માટે અગાઉથી જ તૈયારી રાખવી, જેથી ઈમરજન્સી સમયે વડીલોને કોઈ તકલીફ પડે નહીં. તેમના ઈમરજન્સી ફંડમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ મહિનાનો ખર્ચ નીકળી શકે એટલા પૈસા હોવા જોઈએ. માતા-પિતાની સુવિધાઓને ધ્યાનમાં રાખી સંતાન આ પૈસા એટીએમ / ડેબિટ કાર્ડ સાથે એક સેવિંગ એકાઉન્ટમાં જમા કરાવી શકે છે. આ ઉપરાંત તેઓ પૈસાને એફડીમાં પણ રાખી શકે છે, જેથી સમય સાથે તેમાં વધારો થતો રહે.

સિનિયર સિટિઝન બેન્ક એકાઉન્ટ :

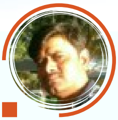
જો તમારા માતા-પિતાની ઉંમર ૬૦ વર્ષ કે તેનાથી વધારે હોય તો તેમના માટે સિનિયર સિટિઝન સેવિંગ એકાઉન્ટ એક સારો વિકલ્પ છે. વર્તમાનમાં વડીલો માટે ઘણા સિનિયર સિટિઝન સેવિંગ એકાઉન્ટની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે, જેમાં નોર્મલ એકાઉન્ટની સરખામણીમાં વધારે વ્યાજ મળે છે. કેટલાક સિનિયર સિટિઝન સેવિંગ એકાઉન્ટ પર વડીલોને કોમ્પ્લિમેન્ટરી મેડિકલ અને પર્સનલ એકિસડેન્ટ ઈન્શળાોરન્સ, ફ્રી પર્ચેઝ પ્રોટેકશન, ઓછી ઓપનિંગ ડિપોઝીટ જેવી સુવિધા પણ મળી રહે છે.

સોવરન ગોલ્ડ બોન્ડ્સમાં રોકાણ :

સોનું ખરીદીને ઘરમાં રાખવું રિસ્કી હોય છે તેમજ સોના પર લાગનારા મેકિંગ ચાર્જને કારણે તેની રિટર્ન વેલ્યૂ પણ ઓછી થઈ જાય છે. આ ઉપરાંત બેન્કના લોકરમાં સોનું રાખવા માટે એકસ્ટ્રા ચાર્જ પણ આપવો પડતો હોય છે. આ કારણે સોનાની ખરીદી કરવાને બદલે રિઝર્વ બેન્ક ઓફ ઈન્ડિયા (RBI) દ્વારા જાહેર કરવામાં આવેલા સોવરન ગોલ્ડ બોન્ડ્સ (SGB) માં રોકાણ કરવું યોગ્ય રહેશે.

આરપાર





- રમેશપુરી યુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)

સોશિયલ મિડિયા

બી એલર્ટ... તમારી પ્રાઈવસી ખતરામાં છે...!!

આજે વિશ્વ ભરમાં સોશિયલ મિડિયાની બોલબાલા છે. અસંખ્ય એપ્સ દ્વારા લોકો એક્ટિવ રહે છે. મેસેજિંગ, ગેમ્સ, કુકિંગ હોય કે ચિત્રકલા, ભણવું હોય કે કંઇક જાણવું હોય... એક માંગો ત્યાં અઢળક એપ્સનાં લોભામણાં ઓપ્શન તમારી નજર સમક્ષ ઉપલબ્ધ થઇ જાય છે. આપ શ્રી એપ્સ ડાઉનલોડ કરી લો છો. જે જે પરમિશન માંગવામાં આવે એ ટિક કરતા જાઓ છો. અહીં થી આખો ખેલ શરૂ થાય છે. ઝીણા અને અતિ સભ્ય અંગ્રેજીમાં લખેલું લખાણ વાંચવાની આપને ન તો ફુરસદ છે અને ન કોઈ ઈચ્છા. વેરીફીકેશનનાં નામે આપે તમામ પર્સનલ ડાટાનો જેવો ઉપયોગ કરવો હોય એવો કરી શકો છો એવી પરમિશન આપી દીધી હોય છે !

એન્ડ સ્ટાર્ટ નાઉ...!

ખેલ શરૂ થઈ જાય છે.



ફોર એકઝાંપલ, તમે ગુગલમાં કાર સર્ચ કરો, વિદેશ ટ્રીપ, બાઈક, મોબાઈલ, પેન, સાબુ કે કંઈ પણ... તમે જેવું સર્ચ કરો, એની બીજી સેકન્ડમાં જ આપની વૉલ પર એ આવવા લાગે છે, જે તમે સર્ચ કર્યું. કાર સર્ચ કરો તો કાર, કેમરા સર્ચ કરો તો કેમરા..

આવું કેમ બને છે? વેલ, સિંપલ. તમને ગ્રાહક તરીકે જે તે બ્રાન્ડને વેચી મારવામાં આવ્યા હોય છે..! આઇ રિપિટ, તમને ગ્રાહક તરીકે વેચી મારવામાં આવ્યા હોય છે ! આને કેવાય બારોબર વેચી નાખ્યા..!

આ એટલું ઝડપ થી અને સુક્ષ્મ રીતે થાય છે કે કંઇ ખબર પણ ન પડે. આવું લગભગ દરેક એપ્સ કરે છે. યુ ટ્યુબ હોય કે ગુગલ, કે કોઇ અન્ય એપ્સ... અપવાદને બાદ કરતાં તમામ એપ્સ આવું કરે છે. આના થી અધધધ કમાણી થાય છે. સર્ચ એન્જિન સિવાયની એપ્સ પોતાના ગ્રાહકોનાં ડાટાઓનો ઉઘડ સોદો કરી નાખે છે. તમારી ઉંમર, રસ-રૂચિ, એડ્સ, ફોન,ઈમેલ, ધર્મ, રાજકીય વ્યુ, તમારી જરૂરિયાત... તમામ પર્સનલ લાઇફનું એ ટુ ઝેડ વેચી કાઢે છે. જે તે કંપની પોતાને લાગતું શોધી કાઢીને તમે એમની કઇ પ્રોડક્ટ માટે કામ આવો એમ છો એ મુજબ તમારા પર ફોન્સ, ઈમેલસ, નો મારો શરુ થાય છે. તમને અચાનક આટલા કોલ્સ કેમ આવવા લાગ્યા એ વિચારો તો છેલ્લે કઇ એપ્સ લીધી એના પર થી તાળો મળી જાય.

આ ખતરો વૈશ્વિક છે. ચીન જેવા દેશે બહારની કોઈ કંપની માટે નો એન્ટ્રી કરી દીધી છે. પોતાની સ્વદેશી એપ્સ જ વાપરે છે. પણ પોતે આખી દુનિયામાં એપ્સ દ્વારા જાસુસી કરે છે. એટલે તો થોડા વર્ષો અગાઉ ટિકટોક, પબજી જેવી ૫૦ થી વધારે એપ્સ ભારતમાં પ્રતિબંધિત કરવામાં આવી.

સોશિયલ મિડિયા કરોડો યુઝર્સ ધરાવે છે. સમાંતરે સરકાર જ ચલાવે છે એમ કહી શકાય.આજનાં જમાનામાં ઈન્ટરનેટ સર્વ સામાન્ય છે. દર ત્રીજી વ્યક્તિ વાપરે છે. ગુગલ જેવી કંપની પણ આખી દુનિયાના ફોન કોલ્સ સાંભળે છે. અલબત્ત, આ શાતિર કંપનીઓ પોતાનાં બચાવનાં સેંકડો દરવાજાઓ ખુલ્લા રાખે છે. ક્યાંય ફસાય નહીં એનું ધ્યાન રાખવા માટે એક આખી ફોજ ખડી હોય છે.તમે તમારા મિત્રને, સગા, કે કલિગને કૉલ કરો છો.-

"હાઈ, કેમ છો? મઝામાં..? શું ચાલે છે બીજું..?" આવી સામાન્ય વાત વચ્ચે તમે "યાર આજ કાલ ભુખ નથી લાગતી. પગમાં મોચ આવી ગઇ છે. બાઇક ખરીદવી છે. ચુંટણીમાં કોને વોટ આપશો...? જેવી વાત પણ કરો છો. કંપની તમારી વાતમાંથી એના મતલબનો શબ્દ શોધી કાઢે છે. ભુખ, મોચ,

બાઈક, ચુંટણી... ત્યાર બાદ તમારી વૉલ પર ભુખની દવા, મોચની દવા, બાઈક અને ચુંટણી લક્ષી જાહેરાતોનો મારો શરુ કરી દે છે. યુ ટ્યુબ પણ આવું જ કરે છે.

ગત વર્ષે ૨૯ જુનનાં ગુગલ અને ફેસબુકનાં ભારતીય ઉચ્ચ અધિકારીઓને આઇ.ટી. મંત્રાલય દ્વારા બોલાવવામાં આવ્યા હતા. ત્યારે ગુગલે કબુલ કર્યું હતું કે હા, અમે અમુક વાતો સાંભળીએ છીએ. પણ સંવેદનશીલ વાતો સાંભળતા નથી. પણ સવાલ એ છે કે "અમુક" એટલે કેવી..? અને સંવેદનશીલની વ્યાખ્યા શું...? પણ ચાલાક કંપનીઓ ભારત સહિત આખી દુનિયાને ઉંઠાં ભણાવે છે. ભારત પાસે ગુગલ, યુટ્યુબ, ફેસબુકનાં પર્યાય સમી કોઇ એપ્સ નથી. આવી એપ્સ જ્યારે ભારતમાં મોટાપાયે વિકસસે ત્યારે દરવાજા દેખાડી દેવાની સરકારની તૈયારી છે.



તમે કેવા માણસ છો, એ ઘરનાંઓને ખબર હોય ન હોય, કંપની વાળાને બધી ખબર હોય છે. એડ્રોઇડ ફોનમાં ગુગલ, યુ ટ્યુબ પહેલે થી મોજુદ હોય છે. બીજી કોઇ એપ્સ ડાઉનલોડ ન કરે તો પણ આ ભગિની જેવી કંપનીઓ યુઝર્સમાં થી "ધંધો" કરી લે. રાષ્ટ્ર વિરોધી ગતિ વિધિઓમાં આ કંપની હજી સંલિપ્ત હોવાનું ઉજાગર નથી થયું. પણ જો એવું હોય તો ખરેખર ભારત માટે એક ન ટાળી શકાય એવો ખતરો પેદા થાય. એક સર્વેક્ષણ મુજબ ભારતમાં હર એક યુઝર્સ દિવસનાં અઢી કલાક મોબાઈલમાં ગાળે છે.આ સમય ખાઈ જવાનું કાવતરું પણ છે. આ સમય દરમિયાન કોઈ રચનાત્મક કાર્ય કરી શકાય. ઈન્ટરનેટની સોનેરી માયા ઝાળમાં સૌ થી વધુ ભરત આબાદ ઝડપાઇ ગયું છે.

ઈઝરાયલ મુળનાં માર્ક ઝકરબર્ગએ ફેસબુક થી વાવાઝોડું સર્જીને વોટ્સએપ્ ખરીદી લીધું. ગુગલ બાદ ફેસબુકનું જબરું સામ્રાજ્ય છે.વોટ્સએપ્ પ્રાઈવસીનાં ભલે દાવા કરતું હોય, પણ એ પણ છેવટે ઝકરબર્ગની જ માલિકીની ભગિની કંપની છે.

ગુગલ અસીસ્ટંટ જાસુસી કરે છે એ વાત ખુદ કંપની તરફ થી કબુલ કરવામાં આવી છે. એક હજાર કોલ્સમાં થી ૧૫૩ કોલ્સ એમની સીસ્ટમમાં ઓટોમેટિકલી જમા થઈ જાય છે. જેનો ઉપયોગ મનગમતી રીતે કરવામાં આવે છે.

વર્ષ ૨૦૧૮માં અમેરિકી અખબાર વૉલ સ્ટ્રીટ જર્નલનાં લેખ મુજબ ગુગલ જી મેઈલસ્ યુઝર્સનાં ઇનબૉક્સનાં ડાટા સ્કેન કરીને મોટી મોટી કંપનીઓને વેચી મારે છે. આ મામલો અમેરિકામાં ખુબ ચર્ચાયો હતો. ૨૦૧૯માં ફ્રાન્સની સરકારે ગુગલ પર ડાટા

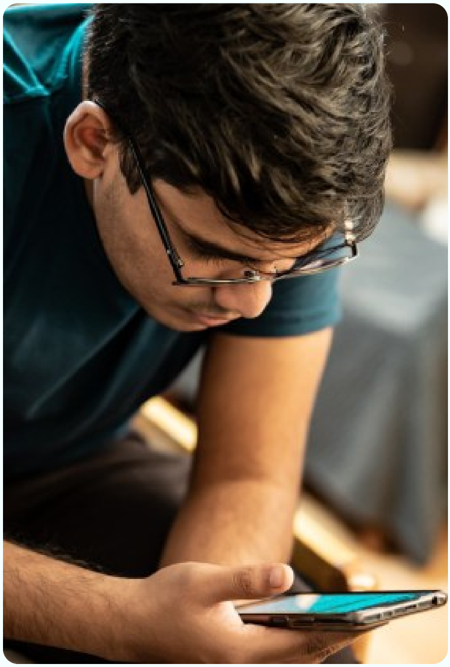
ચોરીનાં મામલામાં ૪૩૦ કરોડનો અને ૨૦૨૦માં ૮૮૦ કરોડનો દંડ લગાવ્યો હતો. અમેરિકામાં ૧૩૧૬ કરોડનો દંડ ફટકાર્યો હતો. લગભગ દરેક દેશને કોઇ ને કોઇ રીતે આવી કંપનીઓ સાથે કઈંક ને કંઇક વાંધા છે.

એક સર્વેક્ષણ મુજબ જગતમાં ૩૦૦+ કરોડ એન્ડ્રોઇડ મોબાઈલ છે. જે દર કલાકે વધતાં જાય છે. ઘરમાં વ્યક્તિ દીઠ મોબાઈલ છે. ફેસબુકનાં ૨૭૪ કરોડ, વોટ્સએપ નાં ૨૦૦ કરોડ, યુ ટ્યુબ ૨૨૯ કરોડ યુઝર્સ ધરાવે છે. આ ઉપરાંત ગુગલ, ટ્વિટર, ઇન્સ્ટાગ્રામ ઇત્યાદિ કંપનીઓનાં કરોડોમાં એક્ટિવ મેમ્બર છે.

ભારતની સંપ્રભુતા માટે મસમોટા ખતરો, પ્રાઈવસીનો ખતરો, ઉપરાંત અનેક ખતરામાં આવે છે નૈતિકતાનો. જેવી એપ્સ ખોલો એ સાથે જ અશ્લીલ કહી શકાય એવી જાહેરાતોનો મારો શરુ થઇ જાય. મોબાઈલ બાળકનાં હાથ માં હોય કે સ્ત્રીનાં હાથમાં, વડીલ જોતા હોય કે ટીન એજ... એમને કોઈ મતલબ નથી. એમને મતલબ છે માત્ર ધંધા થી. કામોતેજક જાહેરાતો થી ભારતીય સમાજમાં અવળી અસર પડી રહી છે. પણ કંપનીનું એક જ સ્લોગન હોય છે.-

અપના સપના મની મની...!

સોશિયલ મીડિયાનાં વળગણ થી વિદ્યાર્થી વર્ગમાં અભ્યાસમાં ખુબ મોટી અસર પડી રહી છે. વ્યસન જ કહો. હિંસાત્મક ગેમ્સનાં કારણે બાળકોમાં હિંસા વૃત્તિ વધી છે. તાજેતરમાં એક કિસ્સામાં ટીનએજ દિકરાએ માંને એટલા માટે મારી નાખી, કેમ કે તે ગેમ રમવાની ના પાડતી



હતી. ઠંડે કલેજે હત્યા કર્યા બાદ લાશને ત્રણ દિવસ સુધી ઘરમાં જ રહેવા દીધી. છોકરો આખો દિવસ ગેમ રમતો, ફ્રીઝમાં થી ખાવાનું ખાઇ લેતો.. પકડાયો ત્યારે મામલો સામે આવ્યો. આ લાલબતી સમાન ઘટના છે. પોર્નોગ્રાફી ભલે પ્રતિબંધિત હોય, છતાં એવી અનેક સાઈટ છે, જે પોર્ન બતાવે છે. આવી સાઈટની ઝાળમાં યુવાન, યુવતીઓ જ નહીં, વયસ્ક સ્ત્રી -પુરુષો પણ સપડાઈ જાય છે. ગલગલિયાં કરાવે એવી લોભામણી જાહેરાતો થી શરુ થતી આ સાઈટ અંતે વિનાશની ગર્તામાં ધકેલે છે.તમામ વય જુથનાં લોકો માટે ઈન્ટરનેટમાં ઘણું બધું મોજુદ હોય છે. સર્ચ કરતા પહેલા બે વાર વિચાર કરી લેવો.કંપનીઓ પર સરકાર નકેલ કસસે ત્યારની વાત ત્યારે, અત્યારે તો



આપણે ચેતતા નર સદા સુખીનાં મંત્રને અનુસરીએ. આપણી વિવેક બુધ્ધિ થી મોબાઈલ વાપરીએ.ઘણું એવું હોય છે, જે મોબાઈલને ન કહેવાય. યાદ રાખો , તમારા આંગળાં શું ટાઇપ કરે છે એ મોબાઈલને પણ ખબર પડે છે. મોબાઈલને નિર્જીવ સમજવાની રખે ભુલ કરતા. અનેક કંપનીઓ તમારી વાતો, સર્ચ, પસંદ, અને ઘણું બધું સેવ રહી હોય છે.જે ભવિષ્યમાં મોટો ખતરો બનીને સામે આવી શકે છે.બ્લેક મેઇલ પણ કરવામાં આવે. કૉલ રેકોર્ડિંગ જેવી એપ તો છે જ વાતો રેકોર્ડ કરવા માટે. જસ્ટ થિંક, તમારી બધી જ વાતો રેકોર્ડ કરવામાં આવે છે. અને તમારા પાસે શું કામ લઈ શકાય એ કંપની નક્કી કરી લે છે.માત્ર લોનનાં કૉલ આવવા પુરતું સિમિત નથી આ. બેંક એકાઉન્ટ નંબર થી માંડીને તમામ જરૂરી સામગ્રી ભેગી કરવા માં આવે છે. અલબત્ત, બહુ ઓછા પ્રમાણમાં આવી ઠગી સામે આવે છે. પણ ધારો કે જે તે કંપની નક્કી કરે કે હવે સમય આવી ગયો છે ભેગી કરેલી માહિતીને વટાવવાનો. તો?? તો એક જ ઝટકે લાખો, કરોડો લોકોના બેંક એકાઉન્ટ માં થી એક સાથે નાણાં ઉચાપત થઇ જાય. કોણ કળા કરી ગયું એની જાણ થાય એ પહેલાં કંપની દેશ જ બદલી નાખે. અથવા તો વિદેશ થી જ બધું ઓપરેટ કરે. આવા તો અનેક ખતરા છે. જેનો હાલ એક જ ઉપાય છે. મોબાઈલ ફોનનો ખપ પુરતો જ ઉપયોગ કરવો. વધુ પડતી ફાલતુ એપ્સ લેવી નહીં. નવી એપ તો બિલકુલ ન લેવી. લેતાં પહેલાં t.m. (ટર્મ એન્ડ કન્ડીશન)નાં રૂપાળા નામ હેઠળ આદરવામાં આવતા વરવા ખેલને સ્કિપ કર્યા વગર વાંચી લેવો. બધી જ પરમિશન આપવાની જરૂર નથી. બાળકો ને મોબાઈલ થી શક્ય એટલા દુર રાખવા. વળગણ ભવિષ્ય બગાડી શકે છે. સ્ત્રીઓ અને ખાસ તો યુવતીઓએ ચેતીને રહેવું. મોટા ભાગની કંપનીઓ ગેલેરી જોવાની અને વાપરવાની પરવાનગી પણ માંગી લેતી હોય છે. એટલે ગેલેરીમાં ફોટાઓ પણ સુરક્ષિત નથી.

ધારો કે તમારે આવી કોઈ પણ બાબત માટે કેસ કરવો છે. પણ જ્યાં સુધી તમે સમજો કે કઈ કંપની દ્વારા ધાડ પડી છે, એ પહેલાં જ કંપની તમામ રેકોર્ડ બ્લોક, ફ્રીઝ કરી નાખે. સાઇબર ક્રાઇમ ખુબ ઓછા સાબિત થઈ શકે છે.એમાં પણ આતો ખુદ કંપની દ્વારા આદરવામાં આવેલું પુરા પ્લાન સાથેનું છટકું છે.

વેક અપ... સો, બી એલર્ટ...

શિક્ષણ જગત

ધોરણ ૧૦ ના વિદ્યાર્થીઓ માટે ખાસ...



ફેબ્રુઆરી **૨૦૨૫** બોર્ડની **પરીક્ષા** આપતા **ધોરણ ૧૦**ના બાળકો માટે **વિજ્ઞાન** વિષયની વિચાર કેડી....

ડબલ **રાષ્ટ્રપતિ એવોર્ડ** વિજેતા

બલદેવપરી સર દ્વારા સચોટ માહિતી...



- બલદેવપરી ગોસ્વામી
કાથરોટા, જુનાગઢ

ધોરણ-10 ક્રમશઃ લેખ ભાગ-3

સતત બે ક્રમશઃ અંકમાં આપણે ગણિતના માળખાની અને પ્રકરણ વાઈઝ માહિતી મેળવી આજે આપણે ધોરણ 10ના વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી વિષયની માળખાની અને પરીક્ષાના પેપરની બ્લુપ્રિન્ટની જે (પેપરનાપરિરૂપની) માહિતી સચોટ રીતે મેળવશું.

ધોરણ 10માં વિજ્ઞાનનું પેપર ગણિતના પેપરની જેમ જ 80 ગુણનું હોય છે, જેમાં પાસ થવા માટે 80માંથી ઓછામાં ઓછા 26 ગુણ મેળવવા ફરજિયાત હોય છે અને શાળા કક્ષાએથી વાર્ષિક પરીક્ષાઓ અને અન્ય પ્રવૃતિ સાથે 20માંથી 7 ગુણ લાવવા ફરજિયાત હોય કૂલ 26+7=33 ગુણ બોર્ડની પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે આવશ્યક છે. અને ધોરણ 10ના વિષય વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીમાં પણ વિભાગ ચાર હોય છે એ, બી, સી અને ડી અને આ વિભાગ મુજબ પ્રશ્ન એ માં 24 ગુણના એક માર્કના પ્રશ્નો હોય છે.

જેમાં અલગ અલગ પ્રકારના પ્રશ્નો હોય જેવા કે આપેલ વિકલ્પ માંથી યોગ્ય વિકલ્પ જવાબ પસંદ કરી જવાબ આપો, ખાલી જગ્યા પૂરો, હેતુલક્ષી, જોડકા જોડો, ખરા ખોટા વગેરે જેમાં કૂલ 24 માંથી 24 પ્રશ્નોના જવાબ આપવાના હોય છે.

જ્યારે વિભાગ બી માં 18 માર્કનું ગુણ ભારણ ધરાવે છે જેમાં નવ પ્રશ્નોના જવાબ આપવાના હોય અને જેમાં દરેક પ્રશ્નનાબે ગુણ હોય છે જે પેપરપત્રમાં પ્રશ્ન નંબર 25 થી 37 પૂછાયેલહોય છે .જેમાં કુલ 13 પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે જેમાંથી નવ પ્રશ્ન લખવાના હોય છે એટલે કે ચાર પ્રશ્નો અથવામાં હોય છે ના 13 માંથી ગમે તે નવના જવાબ આપણે આપવાના હોય છે

એટલે જર્નલ વિકલ્પ આપવામાં આવેલો હોય છે

જ્યારે વિભાગ સી ની અંદર 18 ગુણ નું પુછાય છે જેમાં છ પ્રશ્નોના જવાબ આપવાના હોય દરેકના ત્રણ ગુણ હોય છે બોર્ડના પેપરમાં પ્રશ્નો નો ક્રમાંક ૩૮ થી ૪૬એટલે જેમાં કુલ નવ પ્રશ્ન પૂછવામાં આવે છે અને નવમાંથી છ પ્રશ્નોના જવાબ કોઈપણ છ પ્રશ્નોના જવાબ આપવાના હોય છે એટલે કે એમાં વધારાના 3 પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે જેમાં પણ જનરલ વિકલ્પ આપેલો હોય છે

જ્યારે વિભાગ ડી એટલે કે વિસ્તૃત પ્રશ્નોના જવાબ આપવાના હોય જે 20 ગુણના પ્રશ્નો પુછાય છે જેમાં પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ આપવાના હોય દરેક ખરા ઉતરના ચાર ગુણ હોય છે. એટલે કે જેમાં બોર્ડના પેપરમાં પ્રશ્ન ક્રમાંક 47 થી 54 પ્રશ્નો એમાં આવેલા હોય ત્યાં કુલ આઠ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે ,અને જેમાંથી પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ લખવાના હોય એમાં પણ કૂલ 3 પ્રશ્નો વધારનાવિકલ્પમાં આપેલ હોય છે જેમાં કોઈ પણ પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ આપીને વિધાર્થી સારા ગુણ મેળવી શકે છે

ધોરણ-10ના વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી માં કુલ 13 પ્રકરણ છે અને તેના પ્રકરણ મુજબ ગુણ અને કયા પ્રકરણને વધુ ગુણ ભારાંક આપવામાં આવ્યા છે એની માહિતી કોષ્ટકમાં નીચે આપવામાં આવી છે તેનો અભ્યાસ કરશો એટલે વિભાગ વાઇઝ અને પ્રકરણ વાઈઝ એના ગુણ કેટલા છે તેનો સ્પષ્ટ ખ્યાલ આવી જશે

જેમાં પ્રકરણ-5 જૈવિક ક્રિયાઓ આઠ ગુણ નું પુછાય છે તેમજ પ્રકરણ નવ પ્રકાશ પરાવર્તન અને વક્રીભવન પણ આઠ ગુણ નું પુછાય છે અને પ્રકરણ 11 વિધુત તે પણ આઠ ગુણ નું પુછાય છે એટલે કે સૌથી વધુ ગુણ આ ત્રણ પ્રકરણમાંથી હોય છે ત્રણેય પ્રકરણ 8 ગુણના છે આમ કુલ 80 ગુણનું પેપરમાં અથવા ના ગુણ થઈને કુલ 109 માર્કનું પેપર હોય છે જેની વિસ્તૃત ચર્ચા આપણે પ્રકરણ વાઈઝ વિભાગ વાઇઝ અને કયા પ્રકરણ માંથી કેટલું પૂછાય તેની ક્રમશઃ ચર્ચા આવતા અંકમાં કરશું

ક્રમ	પ્રકરણનું નામ	વિભાગ				જનરલ વિકલ્પ વિના ગુણ	જનરલ વિકલ્પ સાથે ગુણ
		A (1 ગુણ)	B (2 ગુણ)	C (3 ગુણ)	D (4 ગુણ)		
1	રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ અને સમીકરણો	—	01	01	—	05	05
2	એસિડ,બેઇઝ અને ક્ષાર	—	01	—	02	07	10
3	ધાતુઓ અને અધાતુઓ	04	—	02	—	07	10
4	કાર્બન અને તેના સંયોજનો	02	—	—	01	06	06
5	જૈવિક ક્રિયાઓ	02	02	—	02	08	14
6	નિયંત્રણ અને સંકલન	03	—	01	—	06	06
7	સજીવો કેવી રીતે પ્રજનન કરે છે?	—	02	02	—	06	10
8	આનુવંશિકતા	03	—	—	—	03	03
9	પ્રકાશ-પરાવર્તન અને વક્રીભવન	02	—	02	—	08	08
10	માનવ-આંખ અને રંગબેરંગી દુનિયા	03	01	—	01	05	09
11	વિદ્યુત	03	02	01	—	08	10
12	વિદ્યુતપ્રવાહની ચુંબકીય અસરો	—	02	—	01	05	08
13	આપણું પર્યાવરણ	02	02	—	01	06	10
	પ્રશ્નો:→	24	9/13	6/9	5/8	80	109
	ગુણ:→	24	18	18	20	80	



ધ સ્ટેન્ડીંગ બોય ઓફ નાગાસાકી

આ એક ઐતિહાસિક ફોટોગ્રાફ છે જે 1945માં જાપાનના નાગાસાકીમાં
09 ઓગસ્ટના રોજ અણુ બોમ્બ ધડાકા બાદ
ફોટોગ્રાફર Joe O'Donnell દ્વારા લેવામાં આવેલ હતો.
આ ફોટોગ્રાફમાં લગભગ 10 વર્ષનો છોકરો તેના મૃત ભાઈને તેની પીઠ પર
પટ્ટો બાંધી સ્મશાનગૃહની બહાર અંતિમવિધિની રાહ જોઈ ઊભો છે.

એક સૈનિકે તેને કહ્યુ "તને ભાર લાગશે તારા મૃત ભાઈને નીચે મૂકી દે"
ત્યારે એ બાળકે જવાબ આપ્યો કે **"તે ભાર નથી મારો ભાઈ છે..!"**

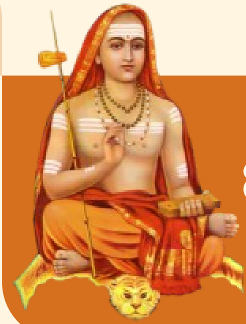
સૈનિક સમજી ગયો અને મૌન થઈ ગયો.

ત્યારથી આ ફોટોગ્રાફ જાપાનમાં એકતાનું પ્રતિક ગણાય છે.

**ભાઈ એ ભાર નથી, જો એ પડી જાય તો ઊભો કરો, જો થાકી જાય તો મદદ કરો,
જો ભૂલ કરે તો માફ કરો કારણ કે ભાઈ ભાઈ છે ભાર નથી.
કદાચ જગત એને છોડી દે છે તો તેને તમારી પીઠ પર લઈ લેજો... મદદ કરજો..**

જે લોહીનો નહી એ કોઈનો નહી..

દશનામ
ક્વિઝ-ર



દશનામીઓ માટે જરૂરી દશ જાણકારી...

૧. 'પુરી' ભગવાન શંકરના કયા અંગમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે ?
(એ) બ્રહ્માંડમાંથી (બી) લલાટમાંથી (સી) બાહુમાંથી

૨. 'ભારતી' ભગવાન શંકરના કયા અંગથી ઉત્પન્ન થયા છે ?
(એ) બાહુમાંથી (બી) લલાટમાંથી (સી) બ્રહ્માંડમાંથી

૩. 'સરસ્વતી' ભગવાન શંકરના કયા અંગથી ઉત્પન્ન થયા છે ?
(એ) બાહુમાંથી (બી) જીભમાંથી (સી) લલાટમાંથી

૪. ગિરિ, પર્વત અને સાગર ભગવાન શંકરના કયા અંગથી ઉત્પન્ન થયા?
(એ) બાહુમાંથી (બી) જીભમાંથી (સી) લલાટમાંથી

૫. વન અને અરણ્ય ભગવાન શંકરના કયા અંગથી ઉત્પન્ન થયા છે ?
(એ) જીભમાંથી (બી) ચરણમાંથી (સી) કુખમાંથી

૬. તિર્થ અને આશ્રમ ભગવાન શંકરના કયા અંગથી ઉત્પન્ન થયા છે ?
(એ) જીભમાંથી (બી) ચરણમાંથી (સી) કુખમાંથી

૭. દશનામ ગોસ્વામીના દેવ કોણ છે ?
(એ) શ્રીકૃષ્ણ (બી) શ્રીરામ (સી) ભગવાન શંકર

૮. દશનામ ગોસ્વામીના દેવી કોણ છે?
(એ) મહાકાલી (બી) હિંગળાજ માતાજી (સી) અંબાજી

૯. દશનામ ગોસ્વામીના દેવી હિંગળાજ માતાજીનું મુળ સ્થાનક કયાં આવેલું છે ?
(એ) કરાંચી (બી) હૈદરાબાદ (સી) બલુચિસ્તાન

૧૦. આમાંથી દશનામ ગોસ્વામીનો મઠ કયો છે ?
(એ) શૃંગેરી મઠ (બી) ગોવિંદ મઠ (સી) અગ્નિ મઠ



સફરજન
કોણે **ના ખાવા** જોઈએ?



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

જો એક સ્વસ્થ વ્યકિત નિયમિત એક સફરજન રોજ ખાય તો તેની તબિયત ખરાબ થવાની સંભાવના ઘટી જતી હોય છે. પરંતુ જે રીતે દરેક વસ્તુની સારી અસર હોય છે તે રીતે ખરાબ અસર પણ હોય છે.

સફરજનમાં કોઈ ખરાબી નથી હોતી. પરંતુ ૪ મેડિકલ કન્ડિશન એવી જો જેમાં સફરજન ખાવામાં આવે તો નુકસાન વધી જાય છે. શકય છે કે આ ૪ મેડિકલ કન્ડિશનમાં સફરજન ખાવાથી તમારે તુરંત ડૉકટર પાસે પણ જવું પડે છે. તેથી આ ૪ પરિસ્થિતિમાં ભૂલથી પણ સફરજન ખાવું નહીં.

૧) ખરાબ પાચન : સફરજનમાં ફાઈબર વદારે હોય છે જે ડાઈઝેશન માટે સારું છે. પરંતુ જે લોકોને પાચન સંબંધિત સમસ્યાઓ રહેતી હોય એટલે કે જેનું પાચન ખરાબ હોય તેમણે સફરજનનું સેવન ટાળવું જોઈએ. કારણકે તેનાથી પાચન સંબધિત સમસ્યા થઈ પણ શકે છે. નબળું પાચન હોય તેમને સફરજન ખાવાથી ગેસ, એસિડિટી, પેટમાં દુ:ખાવો થઈ શકે છે.

૨) ડાયાબિટીસ: ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે પણ સફરજન સારું નથી. સફરજનમાં સુગરનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓ જો સફરજન ખાય તો બ્લડ સુગર લેવલ ઝડપથી વધી જાય છે.

૩) સ્થૂળતા : ઘણા ફળ એવા હોય છે જે વજન ઘટાડવા માટે ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે તેવી જ રીતે એવા પણ ફળ હોય છે જે વજન ઝડપથી વધારી શકે છે. સફરજન એવા ફળની કેટેગરીમાં આવે છે જેને ખાવાથી વજન વધી શકે છે. કારણ કે સફરજનમાં કેલરી અને સુગર બંન્ને વધારે હોય છે.

૪) એલર્જી : ઘણા લોકોને સફરજનની એલર્જી પણ થઈ શકે છે. જે લોકોને એલર્જી હોય તેઓ સફરજન ખાય તો ત્વચા પર ખંજવાળ આવવા લાગે છે. ચહેરા પર સોજો આવી જાય છે અને ત્વચા પર રેશિસ પણ પડી જાય છે. આવું થતું હોય તો સફરજનનું સેવન બંધ કરી દેવું જોઈએ.

બોધ
કથા



માણસનું વ્યક્તિત્વ...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

સ્વામીજી એકવાર જાપાન ગયા. ત્યાં જાપાનના સમ્રાટનો બાગ જોવા માટે ગયા ત્યારે એમને આશ્ચર્ય થયુ કે 100 વર્ષ જુના વૃક્ષોની ઉંચાઇ માંડ થોડા ફુટની જ હતી. સ્વામીજી વિચારવા લાગ્યા કે આવું કેમ બને 100 વર્ષ જુનુ પુરાણું વૃક્ષ તો કેવુ મહાકાય હોય! આ તો કદમાં સાવ નાના છોડ જેવા જ લાગે છે.

સ્વામીજીએ કુતુહલવશ આ વાત માળીને પુછી કે આ વૃક્ષો આટલા જુના હોવા છતા એની ઉંચાઇ કેમ સાવ ઓછી છે? માળીએ જ્યારે આ વાત સાંભળી ત્યારે એ હસવા લાગ્યો અને એણે પ્રતિઉતરમાં કહ્યુ કે મને એવુ લાગે છે કે આપને વૃક્ષોની બાબતમાં કોઇ વિશેષ જ્ઞાન નથી.

આગળ બોલતા માળીએ સમજાવ્યુ કે આપ માત્ર વૃક્ષને જુવો છો. જ્યારે અમે તો એ વૃક્ષના મુળને જોઇએ છીએ. અમે મુળને વધવા જ નથી દેતા. સતત મુળને નીચેથી કાપ્યા કરીએ છીએ. અને મુળ કપાવાને કારણે વૃક્ષો ઉપર વધી શકતા નથી.

મુળ જેટલા ઉંડા જાય વૃક્ષ એટલુ મોટું થાય આમ વાસ્તવમાં વૃક્ષોનો પ્રાણ ઉપર નહી, જમીનની નીચે રહેલા મુળમાં હોય છે.

આપણા બધાની પણ આ જ હાલત છે આપણને લોકોનું બાહ્ય વ્યક્તિત્વ અને આચરણ દેખાય છે પરંતું તેના વિચારો દેખાતા નથી. વાસ્તવમાં એના આચરણના મુળ એના વિચારમાં જ હોય છે. આપણે આપણા સદવિચારો પર એવો કુઠારાઘાત કર્યો છે કે જીવનવૃક્ષ સાવ સંકોચાઇને નાના છોડ જેવું બની ગયુ છે.

દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત



- બાપુ છાપું વાંચી રહ્યા હતા..

  સમાચાર હતા....

  "સુરતમાં ઝેરી "કમળા" એ ૧૦ જણનો ભોગ લીધો."

  બાપુ બાબડ્યા: બહુ ડેન્જર "બૈરું" કહેવાય..!

• • •

- સાહેબે ભૂરા ને ઝાપટ મારી ને બીજો સવાલ પૂછ્યો, ભવિષ્યકાળ બતાવ?

  ભૂરો: રિસેસમાં તમારા હોન્ડામાં હવા નહીં હોય.

  સાહેબે બીજી ઝાપટ મારી.

• • •

- એકવાર ભૂરા એ એના દોસ્ત ને લાફો માર્યો.

  દોસ્ત: ભૂરા તે મને વાંક વગર લાફો કેમ માર્યો..?

  ભૂરો: તું તો ક્યારેય વાંક માં ના આવ તો શું અમારે નવરા બેસી રહેવાનું?

• • •

- અપરાધી: જજ સાહેબ, હું દારૂ પીધેલ નહોતો, પણ દારૂ પીતો હતો.

  જજ: તો એવુ કરીએ તારી સજા એક મહિનાથી ઘટાડી 30 દિવસ કરી આપીએ.

- એકવાર બાપુ બૅંકમાં પૈસા જમા કરાવવા ગયા,

  ઓફિસર: નોટ ફાટેલી છે, બીજી આપો.

  બાપુ: હું મારા એકાઉન્ટમાં જમા કરાવું છું, ફાટેલી હોય કે નવી તારે શું?

• • •

- એક વાતુડી મહિલાનુ ચેકઅપ કર્યા બાદ..

  ડૉકટર: તમને કોઇ બિમારી નથી, માત્ર આરામની જરૂર છે.

  મહિલા: પણ ડૉકટર સાહેબ મારી જીભ તો જોવો..

  ડૉકટર: તેને પણ આરામની જરૂર છે.

• • •

- ડૉકટર: શુ લખી રહ્યો છે?

  પાગલ: ચિઠ્ઠી

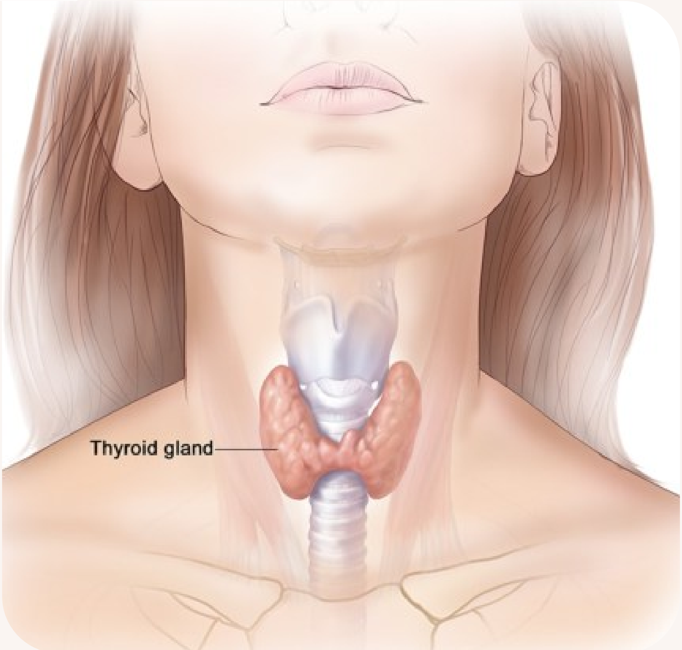
  ડૉકટર: કોને?

  પાગલ: પોતાને

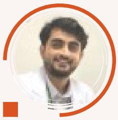
  ડૉકટર: અચ્છા, જણાવ આમા શુ લખ્યુ?

  ડૉકટર: અરે આ ચિઠ્ઠી હજુ મને મળી ક્યા છે. જ્યારે મળશે ત્યારે પાકુ તમને જણાવીશ.

હેલ્થ
ટીપ્સ



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર



થાઈરોઈડ શા માટે મહત્ત્વપૂર્ણ છે?

થાઇરોઇડ એ ગરદનમાં એક અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ છે જે હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરે છે જે ચયાપચય, વૃદ્ધિ અને વિકાસ સહિત શરીરના ઘણા કાર્યોને નિયંત્રિત કરે છે. થાઇરોઇડ લોહીના પ્રવાહમાં હોર્મોન્સ છોડે છે, અને જ્યારે તેને વધુ ઊર્જાની જરૂર હોય ત્યારે શરીર વધુ હોર્મોન્સ ઉત્પન્ન કરે છે, જેમ કે જ્યારે તે ઠંડી હોય, વધતી હોય અથવા ગર્ભવતી હોય.

અહીં થાઇરોઇડના કેટલાક કાર્યો છે:

ચયાપચય :

થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ બેઝલ મેટાબોલિક રેટ (BMR) ને નિયંત્રિત કરે છે, અને કાર્બોહાઇડ્રેટ અને પ્રોટીન ચયાપચયને પણ ઉત્તેજિત કરી શકે છે.

વૃદ્ધિ અને વિકાસ :

થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ કોષોને વૃદ્ધિ, ભિન્નતા અને વિકાસમાં મદદ કરે છે, અને તેઓ શારીરિક અને માનસિક વૃદ્ધિને ઉત્તેજીત કરે છે. બાળકોમાં, થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ હાડકાની વૃદ્ધિને ઉત્તેજીત કરવા માટે વૃદ્ધિ હોર્મોન સાથે કામ કરે છે. ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન અને પ્રિનેટલ ડેવલપમેન્ટ દરમિયાન, થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ મગજને પરિપક્વ કરવામાં મદદ કરે છે.

કેલ્શિયમ ચયાપચય :

થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ હાડકાંમાં કેલ્શિયમ અને ફોસ્ફેટ જમા કરવામાં મદદ કરે છે, તેમને મજબૂત બનાવે છે. તેઓ ઓસ્ટિઓક્લાસ્ટ, જે કોષો હાડકાને તોડી નાખે છે તેને અટકાવીને લોહીમાં કેલ્શિયમનું સ્તર પણ ઘટાડે છે.

મગજનું કાર્ય :

થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ સમગ્ર જીવન દરમિયાન મગજના કાર્યને પ્રભાવિત કરે છે, અને પુખ્ત વયના લોકોમાં હાઇપો-થાઇરોડિઝમ સુસ્તી, નબળા મોટર સંકલન અને જ્ઞાનાત્મક ઘટાડાનું કારણ બની શકે છે.

અન્ય કાર્યો :

થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ પણ હૃદયના ધબકારા અને સંકોચનને ઉત્તેજિત કરે છે, અને પ્રજનન, ઓવ્યુલેશન અને માસિક સ્રાવને અસર કરે છે.

ચિત્ર
સંદેશ

બેટા **સંભાળીને**
આગળ **ખાડો** છે..!



BE **CAREFUL** SON
THERE IS A **PIT..!**

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **ઓક્ટોબર-૨૦૨૪**નો **૨૮મો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યકત કરૂં છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી **ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ** તેમજ **ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ** પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ
સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઈ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે

વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN

ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN

ગુગલ ડ્રાઈવ CLICK

INTERNET Archive
ગુજરાતી **ઓડિયો** સાથે. CLICK

શત્ શત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત.